

Consejos para hacer frente a la aflicción

Debido al desastre del derrame petrolero



¿Cómo se diferencia la aflicción de la depresión?

La depresión es más que un sentimiento de aflicción luego de la pérdida de alguien o algo que usted amaba. La depresión clínica es una afección de todo el cuerpo. Puede imponerse sobre su manera de pensar o sentir. Los síntomas de la depresión incluyen:

- Un estado de ánimo triste, ansioso o “vacío” que no se desaparece
- Pérdida de interés en lo que solía disfrutar
- Poca energía, fatiga, sensación de que “afloja el paso”
- Cambios en los patrones de sueño
- Pérdida de apetito, pérdida o aumento de peso
- Problemas para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- Sentimientos de desesperanza o melancolía
- Sentimientos de culpa, inutilidad e impotencia
- Pensamientos de muerte, suicidio o intento de suicidio
- ¿Dónde puedo encontrar ayuda?

¿Qué es la aflicción?

La aflicción es la respuesta normal de dolor, emoción y confusión que se siente al perder a alguien o algo importante. Es una parte natural de la vida. La aflicción es una reacción típica frente a la muerte, al divorcio, a la pérdida de empleo, a la incertidumbre económica, a una mudanza lejos de la familia y los amigos, o a la pérdida de la buena salud debido a la enfermedad. La aflicción puede ser una reacción normal ante las pérdidas medioambientales, culturales y económicas debidas al desastre del derrame petrolero en la Costa del Golfo.

¿Cómo se siente la aflicción?

Luego de una muerte, una pérdida o un cambio en el sustento, es posible que usted se sienta vacío y entumecido, como si estuviera en shock. Puede notar cambios físicos como temblores, náusea, dificultad al respirar, debilidad muscular, boca seca, ansiedad, pensamientos obsesivos o dificultad para dormir o comer.

Puede sentir enojo, ya sea frente al impacto del derrame petrolero, frente a una persona en particular o frente a todo en general. Si alguien que usted conoce muere, es posible que usted experimente sentimientos normales de culpa y se diga: “Yo podría haber, yo debería haber, me hubiera gustado poder . . .”

Las personas afligidas pueden tener sueños extraños o pesadillas, estar distraídas, retraerse socialmente, incrementar el consumo de sustancias adictivas o carecer del deseo de realizar sus actividades típicas del día a día. Aunque estos sentimientos y comportamientos son normales durante la aflicción, con el tiempo desaparecerán.

¿Cuánto dura la aflicción?

La aflicción dura tanto como le tome a usted aceptar y aprender a vivir con la pérdida de los seres queridos o el empleo. A algunas personas, la aflicción les dura varios meses. A otras, la aflicción les puede tomar años.

El tiempo que se pasa en aflicción es diferente para cada persona. Hay muchas razones para las diferencias, incluso personalidad, salud, estilo de afrontamiento, cultura, antecedentes familiares y experiencias de vida. El tiempo que se pasa en aflicción también depende de su relación con la persona que murió o de su conexión con la cultura de la Costa del Golfo.

¿Cómo sabré que llegó el fin de mi aflicción?

La recuperación de la aflicción relacionada a este desastre del derrame petrolero puede tomar mucho tiempo y es posible que algunas personas experimenten las siguientes fases en cualquier orden:

- Shock y negación
- Cólera



¿Dónde puedo encontrar ayuda?

Línea de acceso directo especializada

Línea Nacional Directa para la Violencia Doméstica
Gratuita: 1-800-799-SAFE (7233)
TTY: 1-800-787-3224

Línea Nacional Directa de Prevención del Suicidio
Gratuita: 1-800-273-TALK (8255)
TTY: 1-800-799-4TTY (4889)
Sitio web: <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Localizador de tratamiento

Línea de Asistencia de Referidos para Tratamiento de SAMHSA
Gratuita: 1-800-662-HELP (4357)
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)
Sitio web: <http://www.samhsa.gov/treatment/>

Centro de distribución de información

Red de Información de Salud de SAMHSA
Gratuita: 1-877-726-4727
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)
Sitio web: <http://www.samhsa.gov/shin>

Recursos útiles

SAMHSA
Sitio web: <http://samhsa.gov/espanol/>

Centro de Asistencia Técnica en Desastres (DTAC) de SAMHSA
Gratuita: 1-800-308-3515
Correo electrónico: DTAC@samhsa.hhs.gov
Sitio web: <http://www.mentalhealth.samhsa.gov/dtac>
Si desea información específica sobre derivaciones estatales, póngase en contacto con el DTAC de SAMHSA.

Los Amigos Compasivos (oficina nacional)
Local: 630-990-0010
Gratuita: 1-877-969-0010
Sitio web: <http://www.compassionatefriends.org>
Una organización nacional de apoyo de autoayuda para aquellos que sufren la pérdida de un hijo o un hermano(a).

GriefNet
Sitio web: <http://www.griefnet.org/>
Un sitio web que proporciona información y recursos relacionados con la muerte, la agonía, el luto y las grandes pérdidas emocionales y físicas.

Nota: La inclusión de un recurso en esta hoja de información no implica endoso alguno del Centro para Servicios de Salud Mental, de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

KEN-01-0104
Revised (Revisado) 8/2/10 - Spanish

- Resistencia
- Tristeza
- Aceptación

¿Qué pasa si los sentimientos no se desaparecen?

Los sentimientos de aflicción son una reacción normal si usted ha experimentado la muerte de un amigo o un ser querido, o un cambio en el sustento u otro tipo de pérdida. Pero si estos sentimientos persisten, pida ayuda.

Póngase en contacto con:

La Alianza de Apoyo para la Depresión y el Trastorno Bipolar

Sin costo: 1-800-826-3632
Sitio web: <http://www.dbsalliance.org/site/PageServer?pagename=home&cvridirect=true>

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales

Local: 703-524-7600
Gratuito: 1-800-950-6264
Sitio web: <http://www.nami.org>

Instituto Nacional de la Salud Mental

Local: 301-443-4513
Gratuito: 1-866-615-6464
Sitio web: <http://www.nimh.nih.gov>

Asociación Nacional de Salud Mental

Local: 703-684-7722
Gratuito: 1-800-969-6642
Sitio web: <http://www.nmha.org>